

Einfahrprogramm

Alle Teilnehmer abholen und einen „Wohlfühl-atmosphäre“ aufbauen. Jedem auch Zeit geben sich auszubalancieren und vor allem nicht zu schnell, zu intensiv und zu lange Abschnitte wählen und dabei Teilnehmer zu überfordern.

Schwerpunkte: Position finden – stabilisieren - sichern

- Position stabilisieren im Stand - auf den Skischuhspitzen balancieren (verschlossene Augen / Vorderbacken)
 - Rumpf stabilisieren und sichern (Stöcke bei verschränkten Armen vor dem Körper einklemmen)
 - Stöcke vertikal halten „Fenster“ durch das Fenster ins Tal blicken und in stabiler Oberkörperposition und mittleren Radien Kurvenfahren
 - am Ende der Kurve den Innenski anheben beisetzen anheben beisetzen 2x
 - beim Überfahren der Falllinie 2x mit dem Innenski in den Schnee klopfen
 - Stöcke kreisen lassen – Bewegungsrhythmus an kleine Radien anpassen
 - Schweizer Kreuz – Innenski wird über den gesamten Kurvenverlauf über den Aussenski gekreuzt
 - Kleine Radien fahren mit Kreisbewegung der Arme oder Stöcke kreisen lassen kleine Radien (Steigerung synchron)
 - beim Überfahren der Falllinie den Innenski anheben und bewusst wieder setzen
 - beim Überfahren der Falllinie den Innenski anheben und bewusst wieder setzen
 - Einbeinfahren ab der Falllinie Innenski / Außenski anheben (Variation Hintermann gegengleich Innenski / Außenski)
 - Vordermann fährt langsame kurze Radien. Dieser wird vom Hintermann in Kurven überholt und reiht sich vor dem Überholenden mit langsamen kurzen Radien wieder ein
- TIPPS
- stabil heißt nicht „statisch“ – im Gegenteil, man muss sich ständig bewegen (regulieren)
 - Reaktionsübungen fordern die Bewegungskompetenz, fördern höhere Stabilität und haben hohen motivierenden Charakter
 - ist der Oberkörper relativ stabil, dann werden die Bewegungen auch aus den Beinen kommen

Schwerpunkte: Sensorik

- Mittlere Radien fahren und dabei versuchen, den Oberkörper senkrecht zur Skifläche auszurichten (mit extrem aufrechtem Oberkörper fahren)
- Mittlere Radien fahren und dabei versuchen, dabei Abstand der Innenhand zur Schneeunterlage minimieren, ohne diese zu berühren (alle vier Aufgabenstellungen dienen dazu, den Informationsmenge des kinästhetischen und vestibulären Analysators zu erhöhen)
- nebeneinander gegengleich fahren und den Partner mit Außenhand abklatschen (kurze Radien)
- Es sollen entgegengesetzt Kurven gefahren werden wie beim „Crashen“. Wenn sich die Fahrspuren der beiden Fahrer kreuzen, müssen sie jedes mal mit der freien linken Hand abklatschen.
- langsames Tempo mittlere Radien blind fahren, Partner steuert durch akustische Signale
- paarweise nebeneinander auf Signal synchron fahren
- Kurze Radien explosiv lösen und landen, weich landen, Ollie fahren, Stöcke fest greifen, einatmen, ausatmen
- Druck am Ende der Kurve lösen
- Innenski in die Kurve ab Falllinie Außenski beisetzen
- Hände auf die Knie, Spannung spüren bei mittleren Radien
- Stockfenster bilden, kurze Radien fahren und Fenster verschieben, im durch Fenster schauen
- Spalt vor den Augen mit Stöcken bilden – durchschauen und Kurven fahren
- Kurvenlage fahren (mittlere Radien) Innenhand nach oben halten

Demonstration von Fahrformen: Feedback des Ausbilders mit Hilfe des BBB Programms

Prüfungsfahrformen Level1

Prüfungsaufgabe	Gelände	Radius	Tempo	besondere Aufgabe
1	mittelsteil	mittel	sportlich, kontrolliert und gleichbleibend	demonstriere besonders geschnittene Kurvensteuerung (carven)
2	flach	mittel	langsam	Einpfügen bis in die Falllinie, die Kurve ab der Falllinie parallel beenden
3	mittelsteil	kurz	mittel	Kurvenwechsel mit Stockeinsatz und bodenparallelem Abheben beider Ski
4	mittelsteil	kurz	mittel	fahre mit Stockeinsatz und demonstriere einen besonders harmonischen und fließenden Bewegungsablauf

Bewertungskriterien

1. Erfüllung der Aufgabenstellung
2. Erfüllung des Merkmals für optimales Kurvenfahren im gesamten Kurvenverlauf
3. ... beim Kurvenwechsel
4. ... in der Kurvensteuerung

Prüfungsfahrformen Level2

Prüfungsaufgabe	Gelände	Radius	Tempo	besondere Aufgabe
1	mittelsteil	kurz	sportlich kontrolliert - punktueller Wechsel zu Mittel	Symmetrische Spuranlage
2	mittelsteil	mittel	Mittleres - punktueller Wechsel zu sportlich kontrolliert	Jeweils gleichbleibendes Tempo, gesteuerte Fahrweise mit maximaler Steuerqualität
3	mittelsteil	Mittel auf kurz	mittel	Punktuelle Wechsel von Mittlere auf Kurze Radien
4	steil	kurz	mittel	fahre mit Stockeinsatz und demonstriere einen besonders harmonischen und fließenden Bewegungsablauf

Grundsätze für Demonstrationen bei Level 2

1. es sollte eine technisch Prüfung im langsamen Tempobereich durchgeführt werden
2. es sollte Technik im mittelsteilen Gelände und nur bei sehr guten Bedingungen, im steilen Gelände geprüft werden
3. Grundsatz: einfache Verhältnisse – kompakte Aufgabenstellung; schwierige Verhältnisse – einfache Aufgabenstellung
4. Freie Abfahrt nach festgelegtem Standards (Höhenmeter, Fahrtzeit, etc.)
5. Freie Abfahrt vorzugsweise auf der Piste, nur bei sehr guten Bedingungen Off-Piste

B

Beobachten

–

B

Beurteilen

–

B

Beraten

Bewegungsanalyse

Voraussetzung zur Bewegungsanalyse

- konkrete Bewegungsvorstellung
- Bewegungsmerkmale kennen
- über Bewegungsgefühl verfügen
- Aktionale und Funktionale Zusammenhänge verstehen

Beobachten - Bewegungen sehen

- Bewegungssystematik entwickeln
 - Standpunkt
 - von der Funktion zu Aktion (Ski-Skibahn beobachten)
 - Bewegungen von unten nach oben
 - von Kurve zu Kurve konkretisieren
- Bewegungsabweichungen erkennen – werten
 - Soll-Istwertabgleich
 - Situation einbeziehen
 - Hautfehler lokalisieren – Folgefehler abgrenzen

Beurteilen - Bewegungen analysieren

- Von der Bewegungsabweichung zur Fehlerursache
 - Fehler zu welcher Kurvenphase (Ergibt sich ein Folgefehler)
 - Erfüllung der Grundmerkmale
 - Abstimmung der Aktionen (Bewegungen) auf die Situation
 - Anpassung der Bewegungsspielräume auf die Situation

Beraten – Bewegungen korrigieren

- kurze motivierende Rückmeldung über die Verbesserungsmöglichkeit
- Aufgabenstellungen zur Korrektur (variable Aufgabenstellungen)
- Aufgabenstellung passend zum Fehlerbild, zur Situation
- kurze Rückmeldung, ob Bewegung verbessert oder ob noch weiteres Entwicklungspotential vorhanden ist

Wichtig zu beachten: Bitte immer einerseits den Ehrgeiz anspornen um das Team weiterzuentwickeln aber auch berücksichtigen, dass die Feedbacks konstruktiv und aufbauend sind, dass jeder im Team motiviert ist die Tipps auch mitzunehmen.